

الطبخ العربي

Index

Livre

Glossaire

Éléments de base

Aide

Votre guide pour la Cuisine Arabe...

Salades

Pâtés

Riz

Légumes

Viande

Poissons et Fruits de mer

Hors d'œuvre

Soupes

Légumes secs et grains

Volailles et gibiers

Cornichons

Boissons

Sortir

Choisissez l'une des parties ci-dessus

Utilisation de ce livre

Adobe Acrobat Reader

Au sujet du titre

Sortir

Choisissez l'un des sujets ci-dessus

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Besoins du System:

IBM® ou compatible

MPC ou équivalent avec:

* 33 MHz 80386 ou meilleur
* Minimum 4MB RAM
* DOS® 6.0 ou meilleur
* Windows 3.1 ou meilleur
* MPC - 2 lecteurs CD-ROM compatibles (2X ou plus vite)
* SVGA monitor / déploiement minimum à 256 couleur 640x480
* MPC écriteau audio compatible
* Souris

MACINTOSH® or compatible

System 7 software avec plus de 30 MHz Procésseur, CD-ROM et audio capabilités

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Instructions Générales pour l'Installation :

1. Insérez le CD de la Cuisine Arabe dans le lecteur CD-ROM.
2. Utilisant le document Administrateur, choisissez votre lecteur CD.
3. Appuyez deux fois sur le SETUP. EXE pour commencer la procédure de l'installation.

Le contenu de la Cuisine Arabe est publié pour être lu avec ADOBE Acrobat® Reader version 2.1 et ci-dessus sur Macintosh® , Windows® , DOS® , et UNIX®.

Ce software installe l' ADOBE Acrobat® Reader.

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Si vous rencontrez un problème et vous avez besoin d'un appui technique, vous pouvez appeler notre département:

Arabization & Software Center
P.O.Box: 13-5574
Imm. Samar, Snoubra
Rue Mme Curie
Beyrouth - Liban

Lundi - Vendredi 8.30 - 3.30
961-1- (860138 - 811373 - 811385)
1-212-478-2486

courrier addresse:
bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Arabization & Software Center

P.O.Box: 13-5574
Imm. Samar, Snoubra
Rue Mme Curie
Beyrouth - Liban

Tel & Fax : 961-1- (860138 - 811373 - 811385)
1-212-478-2486

courrier addresse: bchebaro.arabpubl@dm.net.lb

Arab Scientific Publishers

Imm. Rim, Ain Al-Tinah
P.O.Box: 13-5574
Beyrouth - Liban

Tel & fax: 961-1- (785107 - 785108 - 603118)

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®

Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Marketing et distribution mondiale:

Liban

Arab Scientific Publishers

Imm. Rim, Ain Al-Tinah
P.O.Box: 13-5574
Beyrouth - Liban

Tel & fax: 961-1- (785107 - 785108 - 603118)
Tel & Fax: 1-212-478-2486

Arabie Saoudite

Trust International Computer

Riyad - Arabie Saoudite
Tel : 9661 - 4623 - 049

Al-Mamoun Bookshop

Jeddah - Arabie Saoudite
Tel: 9662 - 644 - 1443
9662 - 644 - 6614
Fax: 9662 - 644 - 5252

Les Emirates Arabes Unies

Computer Science co.

Tel : 974 - 452 - 298

Fax: 9714 - 452 - 529

Kuwait

OMAIR

Tel: 965 - (2661046 / 2654203)

Fax: 965 - 2640277

États Unis

ARAMEDIA

Tel: 617 - 770 - 0250

Fax: 617 - 770 - 919

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Notes Techniques

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

CREDITS :

Rédacteur en chef:
Lina Bassam Chebaro & Nada M. Halwani

Préparation et décoration des plats: Goodies.

Programmation :
Clio sarl Tel 961-1-344650, Beyrouth - Liban
Arabization & Software Center, Beyrouth - Liban

pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®

Version 1.0

La Structure du Livre

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

Ouvrir la 1re Page

Le Menu du Choix

Les Éléments de base
Introduisent les préparations fondamentales et les recettes de base nécessaires pour la Cuisine Arabe

Le Livre
Introduit les différentes parties du livre

L'Index
Donne accès aux différentes recettes d'après les sujets

Glossaire
Présente une explication compréhensive pour les différents ingrédients utilisés dans la Cuisine Arabe

Aide
Vous assiste avec les deux: l'installation, Adobe Reader et la Navigation dans le livre de cuisine

Le contenu du livre est divisé en plusieurs chapitres...
Chaque chapitre s'ouvre individuellement comme un document.
Adobe Reader ne peut pas ouvrir plus que dix documents en même temps.

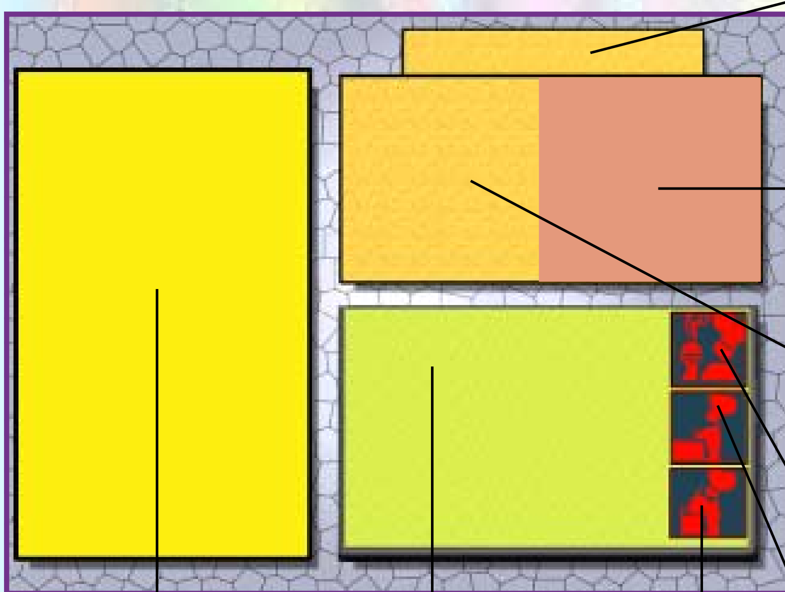
pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Introduction Rapide

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

LA PAGE PRINCIPALE



Cette partie contient le titre de la recette

c'est l'image de la recette. L'appuyage sur cette région vous amènera à la mode de préparation de la recette.

cette région comprend l'orthographe alternative des recettes en Arabe et en français.

Ceci indique le nombres des personnes servies.

Ceci indique le temps de préparation.

Cette page comprend les ingrédients de la recette (les mots soulignés et en italiques indiquent qu'il y a des explica-tions les concernant dans le document des éléments de bases ou dans d'autres recettes)

ceci est une description générale de la recette

Ceci indique le temps de cuisson.

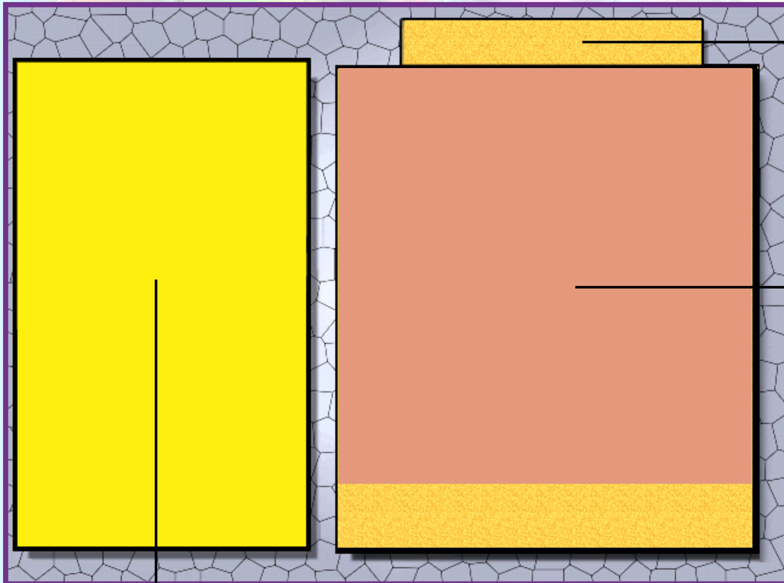
pressez ici pour continuer

La Cuisine Arabe®
Version 1.0

Introduction Rapide

pour IBM® MPC et MACINTOSH®

LA PAGE DE LA MODE DE PRÉPARATION



Cette partie contient le titre de la recette.

C'est la photo de la rectte.
L'appuyage sur cette région vous amènera à l'Index

Cette page comprend la préparation de la recette (les mots soulignés et en italiques indiquent qu'il y a des explications les concernant dans le document des éléments de bases ou dans d'autres recettes)

Pressez ici pour sortir...

GLOSSARY

AIL
AMANDES
ANACARDES
ARROW-ROOT
ARTICHAUTS
AUBERGINES
BASILIC
BETTERAVE
BEURRE
BICARBONATE DE SOUDE
BLÉ CONCASSÉ
CAFÉ
CANELLE
CARVI
CARDAMOME
CAROTTE
CAYENNE
CÉLERI
CHAMPIGNON
CHATAIGNES

CHOU
CHOU-FLEUR
CITRON
CLOU DE GIROFLE
COLOCASE
CONCENTRÉ DE TOMATE
CONCOMBRE
CORÈTE POTAGÈRE
CORIANDRE
COURGE
COURGETTE
COUSCOUS
CREVETTE
CUMIN
CURCUMA
EAU DE FLEUR D'ORANGER
EAU DE FLEUR DE ROSE

ÉPINARDS
FARINE
FEUILLE DE LAURIER
FEUILLE DE VIGNE
FÈVE
GINGEMBRE
GOMBO
GRAINES DE PIN
GROS SEL
HARICOTS BLANCS
HUILE VÉGÉTALE
HUILE D'OLIVE
LAITUE
LENTILLES
LEVURE CHIMIQUE
LIMON SÉCHÉ
MARJOLAINE
MASTIC
MÉLASSE DE GRE-NADE

MENTHE
MIEL
NAVET
NOIX
NOIX MUSCADE
OIGNON
OLIVES
ORANGE SEVILLE
PAPIER CELLO-PHANE
PAPRIKA
PATE À BRICK
PATE DE SÉSAME
PERSIL
PETIT POIS
PISSENLIT
PISTACHES
POIREAU
POIS CHICHE
POIVRE
POURPIER

QUATRE ÉPICES
RADIS
RAISINS SECS
RIZ
SAFRAN
SEPT ÉPICES
SÉSAME
SUCRE
SUMAC
THYM
THYM SÉSAMÉ
TOMATE
TRUFFE
VINAIGRE

SORTIR

L'AIL

L`ail est utilisé depuis longtemps pour ses propriétés médicales; les pharaons le donnaient aux esclaves pour stimuler leur ardeur au travail, de même il combat le diabète et élimine les microbes. L`ail est très essentiel pour la cuisine Arabe et ne doit pas être omis de ses recettes puisque sa saveur devienne plus marquée après cuisson (surtout évitez sa brûlure). L`ail est disponible pendant toute l`année et vous devez l`acheter frais compact et ferme pour le toucher et surtout pas bourgeonné; l`ail aux gousses et têtes blanches est le plus préférable. Il est disponible frais, en purée, en poudre,... malgrès que dans ces derniers cas sa bénéfite pour la santé diminue.



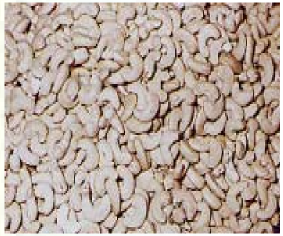
LES AMANDES

L`amandier est allié au pêcher, il est natif de la région Méditerranéenne Orientale, et  y est cultivé depuis des milliers d`années. Il y a deux genres d`amandes: douces et amères. Quand elles sont crues, elles peuvent être toxiques en larges quantités et doivent être décortiquées, blanchies et frites. Les amandes douces sont utilisées entières ou moulues dans la préparation de farces, et de desserts; de même elles sont utilisées hachées, coupées en dés, écaillées et fendues pour enrobage et garnissage.



A

LES ANACARDES



L`anacardier est natif de l`Amérique du Sud et il est cultivé aujourd`hui dans l`Asie du Sud. L`Anacarde est très populaire et très délicieux grâce à sa saveur exotique. Il est utilisé dans plusieurs plats et comme une décoration; il est aussi disponible frit et en poudre.

L'ARROW-ROOT

Un amidon comestible extrayé des racines d`une plante qui est originallement de l`Amérique du Sud. Cet amidon est transformé en poudre fine d`une couleur blanche. Il peut être substitué par la farine de maïs. Il est utilisé dans les plats comme un agent épaississant (2 cuillères à café d`arrow-root doivent être dissoutes dans une pinte d`eau puis ajoutées au bouillon du plat que vous préparez).

LES ARTICHAUTS



D`origine la région Méditerranéenne, l`artichaut est un légume formé de feuilles rangées en couches qui cachent un fond tendre au centre.

A

L'AUBERGINE

L`Aubergine est originallement de l`Asie tropicale. Elle est cultivée aujourd`hui dans les régions Méditerranéennes et dans une partie de l`Amérique du Nord. La forme de l`aubergine peut être: ovoïde, globale ou élongée. Son diamètre varie de 7.5 à 10 cm et sa longueur de 15 à 20 cm. Aux pays Arabes, les aubergines de petites formes sont utilisées pour être farcies, celles de formes ovoïdes pour être saumurées; alors que celles qui sont grosses, sont grillées pour préparer les purées comme le "Baba Ghannouj".



A

LE BASILIC

Une plante native de l`Inde et d`Iran. Elle est cultivée maintenant dans toute l`Europe. Son nom grec signifie "le Roi"; en France, elle est considérée une herbe royale.
Elle donne une saveur douce aux plats et une odeur parfumée. Le basil est aussi disponible sec.



LA BETTERAVE

Elle est native de la région Méditerranéenne. Sa couleur est rouge-violacée. La betterave est très délicieuse en salades ou dans des plats.



LE BEURRE

Le beurre est connu dans le monde entier. Il y a deux genres de beurre: doux-crémeux et lactique. Chaque genre peut être: salé ou non-salé. Le beurre offre une texture onctueuse et une saveur inimitable aux préparations culinaires, il est très utilisé dans la cuisine. Le beurre clarifié ou Samneh-utilisée dans les plats Arabes- est le beurre qui a été mijoté pendant 30 min sur feu très doux, pour extrayer son eau et ses solides laiteux. Le liquide obtenu est filtré en laissant une crème pure (sa couleur varie du blanc pure au jaune foncé), puis refroidi . La samneh dure plusieurs mois et offre aux plats un arôme special et délicieux. La samneh (smen) végétale est moins savoureuse.



B

LE BICARBONATE DE SOUDE



Le Bicarbonate de soude est un alcali, souvent utilisé avec des acides, comme le lait (ou la babeurre) suri, pour laisser les galettes et les gâteaux s`élever. Une pincée de bicarbonate de soude ajoutée à l`eau bouillante aide les légumes verts à garder leur couleur, mais cette pratique doit être évitée car elle détruit la vitamine C.

LE BLÉ CONCASSÉ / LE BOURGHOL



C`est le blé qui est décortiqué, étuvé jusqu`à ce qu`il soit partiellement cuit, séché puis moulu. Il est disponible en qualité fine et grossière; les recettes specifient quelle qualité il faut utiliser. Le bourghol est souvent utilisé au Levant, il est disponible dans tous les grands supermarchés du Moyen Orient.

B

Le café

Le café provient des régions entourant la Mer Rouge, probablement d`Ethiopie. Il était premièrement connu au monde Arabe, puis s`est introduit en Europe. Il est maintenant cultivé dans plusieurs pays d`où résultent plusieurs genres. Le café est disponible en graines: grillées ou moulues. Le grillage des graines varie selon son degré, de même que leur moulure. Pour le café Turc ou Arabe, les graines sont pulvérisées.



La canelle

Cette épice délicate, douce et embaumée est l`une des plus anciennes épices, mentionnée dans la Bible et dans les manuscrits Sanskrits. Dans les anciens époques, il y avait une confusion entre la canelle et la cassia. La vraie canelle est celle qui vient de Srilanka alors que la cassia est d`origine Birman, elle est cultivée maintenant dans la plupart des pays tropicals. L`arbre de la canelle ressemble au Laurier, l`épice est extrayée des branches. La canelle chasse la fatigue et peut détruire certaines microbes comme celle qui est responsable de la fièvre Typhoïde. Elle est disponible en bâtons et en poudre.



C

LE CARVI / L'ANIS DES VOSGES

Cette épice est utilisée depuis 5000 années environ. Elle est native del` Asie tempérée, puis s` est introduite en Europe et en Amérique. Le carvi stimule le système digestif, soutienne le cœur et augmente le rendement des cellules cérébrales. Il est disponible en graines, en poudre et bien sûr en feuilles fraîches.



CARDAMOME

Une épice d` origine le Sud-Est Asiatique, premièrement utilisé par les anciens Égyptiens puis par les anciens Grecs et Romains. Elle était introduite en Europe par les caravanes et elle est la troisième épice coûteuse après le safran et la vanille. Elle est très utilisée en Moyen Orient et en Inde; pourtant elle entre dans la préparation des galettes en Allemagne, en Russie et en Scandinavie. En France et aux Etats-Unis, son huile essentielle est utilisé en parfumerie. La cardamome est disponible en cosses (blanches, brunes ou vertes qui sont les plus utilisées), en graines (d` origine cosses vertes pour être plus arômatiques) et en poudre.



C

LA CAROTTE



Elle s`est développée de l`ancienne carotte sauvage Européenne et elle est cultivée aujourd`hui dans tous les pays. Sa couleur est un orange distingué et c`est plus préférable de la manger quand elle est encore petite car elle devient moins savourable avec le temps (son temps de cuisson dépend de la saison et de sa fraîcheur). Les carottes peuvent accompagner tous les genres de plats à n`importe quelle manière elles sont cuites. Elles sont très délicieuses si elles sont pelées et mangées crues ou en jus.

LA CAYENNE



La cayenne est un genre de poivre en poudre, assez piquant que le piment, extrayé des petits poivrons rouges et piquants. Elle est utilisée dans les plats de l`ouest depuis le XVIIIe siècle.

C

LE CÉLERI

Il est natif de plusieurs pays et il était utilisé par les Grecs et les Romains. Le céleri pousse en forme d`un bouquet de tiges. Sa couleur est d`habitude verte mais en se développant, elle devienne blanche. Il est croustillant et doux.



LE CHAMPIGNON

Le champignon est un ingrédient savoureux et versatile. Il peut être mangé cru ou cuit de plusieurs façons. Il y a plusieurs genres de champignons, mais le plus utilisé aux pays Arabes est le plus petit qui a la forme d`un bouton. Le champignon est disponible en conserve.



LES CHÂTAIGNES / LES MARRONS

Native de la région Méditerranéenne, la châtaigne est utilisée depuis les anciens époques. Les châtaignes sont disponibles séchées, en purée et en conserve. Pour les cuire, incisez les châtaignes des deux bouts. Couvrez-les d`eau et faites-les cuire 10 min. Retirez-les, décortiquez-les et enlevez la peau interieure. Pour les griller, incisez-les puis enfournez-les 10 à 15 min à une température modérée. Épluchez-les chaudes. Vous pouvez de même les griller sur du charbon de bois.



C

LE CHOU

Le Chou est un légume classique. Il est utilisé dans les cuisines du monde entier: Il forme un ingrédient délicieux dans les salades et un plat savoureux si ses feuilles sont farcies de viande et de riz.



LE CHOU-FLEUR

Anglais Cauliflower Arabe Kannabit / Karnabit / Broccoli
Une plante native d`Asie et des régions Méditerranéennes. Il est formé d`une tige robuste couronnée de fleurs blanches non-mûries. Le Chou-Fleur peut être préparé dans des plats ou dans des salades.



LE CITRON

Le fruit d`un arbre cultivé au Moyen Orient, en Amérique, en Australie et surtout aux régions Méditerranéennes. Ce fruit est versatile car son zest, son jus et sa chair sont utilisés dans les plats. Sa longueur est 7.5 cm environ ou un peu plus; sa couleur est jaune et sa saveur est amère. Il est un remarquable anti-poison et le moyen citron donne 2 cuillères à soupe de jus.



C

LES CLOUS DE GIROFLE



Ce sont les fleurs séchées d`un arbre toujours vert natif d`Asie tropicale. Ces clous ont un parfum et une saveur fort aromatiques. Un clou de girofle est parfois ajouté au cuisson de poulets et de viandes pour éliminer les saveurs non-souhaitées. Aux États du Golf, il est infusé dans la préparation d`un thé parfumé. Il tue les microbes et il est disponible sec et en poudre.

LA COLOCASE

La colocase est native de la région pacifique et cultivée dans plusieurs régions tropicales. Elle est toxique si mangée crue; après cuisson, la toxicité est détruite.

C

LE CONCENTRÉ DE TOMATE



Cette purée est très utilisée dans la cuisine Arabe. Elle est extrayée des tomates et elle est épaisse et veloutée. Elle est un substitut des tomates et elle est disponible prête dans des boîtes de conserves.

LE CONCOMBRE



Un légume natif d`Asie et cultivé en Inde depuis 3000 années au moins. Sa couleur est verte ou vert-jauni, sa pelure est fine. La chair est d`une couleur verte très claire et elle est croustillante et insipide. Sa longueur varie, mais la plus utilisée est de 10 cm; son diamètre est de 3 cm ou moins mais pas plus. Le concombre est utilisé cru dans les salades ou dans les cornichons.

LA CORÈTE POTAGÈRE

Une source secondaire de jute cultivé en Égypte et en Inde. Ses feuilles sont utilisées pour préparer une soupe ou un ragoût. Elle a les mêmes propriétés visqueuses que le gombo et elle est préférée pour cela plus que pour sa saveur (pour la préparer, effeuillez les branches. Lavez les feuilles plusieurs fois, puis éparpillez-les sur une étoffe pour les sécher. Hachez-les grossièrement ou finement ou laissez-les en feuilles). Elle est disponible fraîche ou sèche. 500 g de feuilles fraîches équivalent 1 verre de feuilles sèches.



LA CORIANDRE

Un membre de la famille du persil. Les feuilles fraîches et les graines sont très utilisées au Moyen Orient et dans tout le monde Arabe. Sa saveur est très demandée. Son nom provient du Grec “Koris” signifiant marotte, indicatif de son arôme. La coriandre est anti-toxique et apaise la douleur des règles. Elle est disponible séchée, en graines et en poudre.



C

LA COURGE

La Courge est native d`Asie. Il y en a plusieurs genres mais celle qui est utilisés dans nos plats ressemble à la courgette. C`est plus préférable que les courges soient fraîches pour les cuire.



LA COURGETTE

Un légume ayant une couleur verte et une chair croustillante et insipide. Sa saveur est douce et sa longueur est 10 cm ou moins. Elle peut être préparée de toutes les manières. Le mot Zucchini est Italien et il est utilisé en Anglais puisqu`il n`y a pas un autre mot équivalent.



LE COUSCOUS

Un genre de céréale, traditionnel en Afrique du Nord. Le Couscous est basiquement formé de semoule qui est frottée entre des mains mouillées jusqu`à obtenir des très petites granules. Il est disponible prêt et en paquets.



C

LA CREVETTE

C`est l`une des nourritures de mer ayant une queue longue et courbée et une tête large avec des antennes. Elles sont surtout péchées pendant l`été. Leur couleur varie du blanc au rouge et au brun. Sa longueur d`habitude est de 7.5 à 20 cm.



LE CUMIN

Natif d`Égypte, il est utilisé depuis longtemps aux régions Méditerranéennes. C`est un condiment parfumé et fort qui contribue à offrir un goût précieux et évaluable aux plats. Le cumin brun est surtout présent avec la levure parmi les ingrédients des pains et des galettes de Liban, de Syrie et de Chypre. Le cumin stimule la digestion; il est disponible en graines et en poudre.



LE CURCUMA

Le Curcuma est cultivé depuis 2000 années au moins en Inde, en Chine et au Moyen Orient. Maintenant, il est cultivé dans toutes les régions tropicales du monde. Il offre un arôme chaud et doux et même une couleur jaune distinguée aux plats. Il décongestionne les vésicules biliaires engorgées, dissoud les petits calculs, et soulage les douleurs rhumatismales. Il est disponible sec et en poudre.



C

L'EAU DE FLEUR D'ORANGER

Elle est distillée des fleurs d`oranger et utilisée pour offrir un parfum délicat et efficace aux salades de fruits, aux sorbets, aux compotes, aux sirops et aux pâtisseries. Étant un ingrédient culinaire, elle était la plus populaire au Moyen Age. Aujourd`hui, l`eau de fleur d`oranger est très utilisée au Moyen Orient; un doux mélange de cette eau avec un peu de sucre est donné aux enfants avant l`heure du coucher. C`est l`un des meilleurs et des plus sains tranquillisants: elle chasse l`anxiété et l`insomnie, apaise le cœur et facilite la digestion puisqu`elle est l`un des ingrédients nécessaires de l`infusion nommée "Café Blanc". L`eau de fleur d`oranger est disponible aux supermarchés dans des bouteilles.



E

L'EAU DE FLEUR DE ROSE



Elle est distillée des fleurs de rose; c`est une huile pure de rose et un parfum ancien utilisé dans les plats savoureux et sucrés. Elle est l`un des ingrédients nécessaires du "Baklawa" (des délicieuses pâtisseries Arabes), de la célèbre "Bouza" (glace Arabe) et des "Délices Turcs" (Turkish Delight) qui formeront une conclusion inhabituelle d`un repas. Le prix de l`eau de fleur de rose est d`habitude l`indicateur de sa qualité, la meilleure est la plus chère. Elle est disponible aux supermarchés dans des bouteilles. Elle forme un antibiotique naturel si elle est extrayée des roses aux pétales rouges.

LES ÉPINARDS



L`épinard est natif d`Asie. Il a une tige épaisse et des feuilles vertes ovales ou triangulaires qui peuvent être ajoutées à une salade, à une soupe ou un ragoût, ou à une farce pour des pâtés.

E

LA FARINE

C`est le céréale moulu (peut être du blé). La farine doit toujours être mise dans un bocal et le couvercle doit être bien fermé. La farine la plus utilisée est celle qui est blanche et qui est le mélange de farines fermes et douces (all-purpose).



LA FEUILLE DE LAURIER

L`origine du Laurier peut être initiallement de l`Asie Mineur, mais il se trouvait depuis longtemps dans la région Méditerranéenne qu`il est pris pour un natif. Ses fleurs sont très aimées par les abeilles. Dans l`ancienne Grèce et Rome, ses feuilles ont été utilisées pour fabriquer les couronnes de laurier portées par les vainqueurs et les césares. Dans la cuisine, la feuille de laurier est indispensable. C`est une herbe versatile et parfumée utilisée dans les savoureux plats de viandes, de poissons et dans les sauces. Elle est l`un des ingrédients du bouquet garni et ne participe qu`à parfumer votre plat et le rendre succulent.



F

LA FEUILLE DE VIGNE



Une feuille populaire très utilisée dans la cuisine Orientale. Un exemple parfait est le célèbre plat “Feuilles De Vigne Farcies”. La cuisson des feuilles fraîches de vigne avant de les farcir est impérative. Les feuilles de vigne sont disponibles fraîches et saumurées.

LA FÈVE



Il y en a deux genres de fèves La grosse fève et la petite grosse fève. La grosse fève est utilisée fraîche, égrenée, pour préparer plusieurs genres de plats et sèche pour préparer le “Falafel”. La petite grosse fève est seulement utilisée séchée pour préparer le célèbre “Foul Mdamass”. La fève est native des régions Méditerranéennes et elle est utilisée dans les plats dès la préhistoire.

F

LE GINGEMBRE



L`origine exacte du Gingembre est inconnue. Il est le plus utilisé en Asie où il est cultivé depuis au moins 3000 années; alors qu`au Moyen Orient et en Europe du Sud, il est utilisé avant l`Âge Romain. Il donne une saveur aromatique et poivrée aux plats et en plus, il combat la tiédeur masculine et la frigidité féminine. Le Gingembre est disponible frais, sec, en poudre, saumuré, conservé et crystallisé.

LE GOMBO



Une plante native de l`Afrique, cultivée dans les régions tropicales et sous-tropicales. Le Gombo varie en taille d`un pays à l`autre; au pays Arabes, sa longueur d`habitude est de 7 cm ou moins; il est disponible fraîs, sec, en conserve et surgelé.

G

LES GRAINES DE PIN



Ce sont les graines des cônes du pin natif des regions Méditerranéennes. Les graines de pin sont uniformément ovales et fines. Elles sont plus délicieuses et plus chères que celles natives du nord-ouest de l`Amérique. Elles sont utilisées dans plusieurs plats dans la plupart des pays, et sont merveilleuses en décoration.

LE GROS SEL



Un genre de sel utilisé avec les saumures et pour saler les viandes et les poissons. Pour l`utiliser dans les saumures: vous avez besoin de $^{3}/_{4}$ de verre de gros sel pour 5 verres d`eau. Si la saumure contient aussi du vinaigre, vous avez besoin de 4 verres d`eau, $^{1}/_{4}$ verre de gros sel, 1 verre de vinaigre. Pour examiner la suffisance du sel plongez un œuf dans l`eau salée; si l`œuf flotte, vous n`avez plus besoin d`ajouter du sel.

G

LES HARICOTS BLANCS



Ces haricots sont natifs de l`Amérique Centrale et du Sud et cultivés maintenant dans tout le monde. Les graines sont petites et ovales et disponibles sec et en conserve. Elles sont très délicieuses dans des plats ou dans des salades.

L'HUILE D'OLIVE



Elle est extrayée en pressant les olives. La meilleure huile est celle au couleur verdâtre et durera le plus longtemps. La salade sera plus délicieuse avec l`huile d`olive, et de même quelques genres de plats.

L'HUILE VÉGÉTALE



Une huile obtenue en mélangeant plusieurs genres d`huiles en proportions variantes; les genres et les quantités ne sont pas nécessairement donnés à l`étiquette. Elle peut contenir l`huile de noix de coco et de palmes. L`huile végétale a un arôme doux et une saveur légère, et c`est pour cette raison là qu`elle est si populaire puisqu`elle est une huile culinaire. Le genre le plus utilisé est l`huile de maïs.

H

LA LAITUE

La Laitue utilisée dans les pays Arabes est la laitue Romaine (Cos en anglais puisqu`elle est originalement de l`île Grecque "Cos"). Ce genre de laitues a une texture croustillante et robuste et une saveur douce. Elle est utilisée fraîche surtout dans les salades et servie aussi avec les plats.



LES LENTILLES

Elles sont utilisées depuis l` Âge de Bronze en Égypte et en Inde. Il y en a plusieurs variétés qui sont identifiées et nommées selon leur couleur Les jaunes (fendues), les rouges et les brunes.



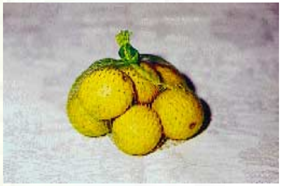
LA LEVURE CHIMIQUE

Une poudre extrayée de la levure et utilisée comme un agent d`élevation pour la préparation des galettes et des gâteaux. Elle contient 2 parties acides de la crème de tartar pour 1 partie alcalie de bicarbonate de soude.



L

LE LIMON SÉCHÉ



Il est le plus utilisé aux États du Golfe. Sa couleur varie du vert-bruni clair au presque noire. Les Limons sont séchés sur les arbres.

L

LA MARJOLAINE

Elle est native de la région Méditerranéenne. Sa saveur est délicate. Elle a des feuilles vertes et des fleurs blanches ou roses qui se forment en bouquets. La marjolaine ressemble à l`origan; elle est un calmant puissant qui chasse l`insomnie, facilite la digestion et augmente la transpiration.



LE MASTIC

Le mastic est la résine d`un arbre vert, fournie de l`île Chios en Grèce. Au début, il était utilisée comme un chewing-gum. Il est utilisée maintenant dans les pâtisseries Arabes et il est ajouté au cuisson de viandes et de poulets pour éliminer les saveurs non-souhaitées. Le Mastic stoppe la toux.

M

LA MÉLASSE DE GRENADE



La grenade est un fruit ancien, natif du sud-ouest de l`Asie. De ce fruit, on prépare la mélasse de grenade qui est très importante et savoureuse dans la cuisine Libanaise et Syrienne et surtout avec les aubergines et les courgettes farcies. Pour 1 verre d`eau, utilisez 3 à 4 cuillières à café de mélasse de grenade (ou vous pouvez utiliser 1 verre de jus de grenade si disponible). Les graines éclatantes de grenade sont une garniture populaire et merveilleuse pour certains plats comme le “Baba Ghannouj”.

LA MENTHE



La menthe verte est la plus préférable dans le monde Arabe. Elle est utilisée dans les plats de viandes et de légumes, elle est parfumée et savoureuse dans les salades et distinguée par le goût attirant qu`elle offre aux plats. Elle est utilisée au Moyen Orient et en Afrique du Nord pour préparer un thé délicieux. La Menthe parfume l`haleine, masque la fatigue et facilite la digestion. Elle est disponible fraîche et sèche en poudre.

M

LE MIEL



Cette substance douce extraite du nectar des fleurs, est utilisée dans la cuisine dès les anciens époques étant un édulcorant naturel. Elle a l`abilité de parer le froid, le rhumatisme articulaire et les problèmes du cœur. Le miel donne une saveur exotique aux plats; il est plus facile à digérer et pour l`utiliser au lieu du sucre, vous devez l`utiliser en petites quantités car son goût est plus fort.

M

LE NAVET

Le navet est connu avant les époques anciennes et glorieuses de Grèce; il est natif de l`Europe du sud et de l`ouest d`Asie. Sa couleur varie du blanc au vert et violet; il peut parfois être bicoloré. D`habitude, il est cuit et cosidéré comme un légume; il est ajouté aux plats et aux soupes et il est saumuré.



LA NOIX

Le noyer est d`origine Asiatique (les meilleurs noix sont celles de Dordogne). La coquille de la noix montre sa qualité La plus claire est sa couleur, la plus meilleure elle sera. La noix est utilisée dans le monde entier; elle est un ingrédient nécessaire dans la cuisine: elle est utilisée dans les farces, dans les plats salés et sucrés et en décoration. Elle est aussi disponible en poudre.



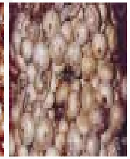
LA NOIX MUSCADE

C`est la graine ovale intérieure d`un fruit d`un arbre tropical. Un ingrédient essentiel des 7 épices. Les Arabes étaient les premiers à importer la noix muscade à l`occident; et dès ce temps là, elle est devenue précieuse et demandée. Elle donne un goût savoureux aux plats de viandes, de poulets et de ragoûts. Elle régularise les cycles capricieux et parfume l`haleine.



N

L'OIGNON


L`oignon est l`un des légumes les plus utilisés dans le monde. Il est d`origine Asiatique et constitue un ingrédient nécessaire dans la cuisine depuis des milliers d`années. Il y a plusieurs genres d`oignons mais seulement 3 genres sont utilisés dans les pays Arabes Le jaune (ou blond) qui est valable toute l`année et qui a une saveur forte; le blanc, mangé cru ou grillé et le petit oignon qui doit avoir un bulbe ferme et une tige verte et sans tache. L`oignon prolonge la vie, purifie le sang, améliore la mémoire et protège de la grippe (si un oignon est très piquant, macérez-le pour 20 min dans de l`eau froide).

LES OLIVES




L`olivier s`est épanouie dans la région Méditerranéenne dès la préhistoire et il produit le plus ancien fruit connu. Les olives, leurs feuilles et leur huile sont tous mentionnés dans les écritures anciennes Grecques et Romaines. Il y en a deux genres d`olives: les vertes et les noires. La différence entre les deux est la maturité. Les olives vertes sont celles qui ne sont pas encore mûres. Les olives sont très nécessaires pour le corps humain Elles chassent la bile, peuvent dissoudre les sables et les petits calculs de la vésicule, combattent la colite et enfin stimulent les intestins paresseux.

O

L'ORANGE SEVILLE

Un fruit amer d`un arbre natif du Sud-Est de l`Asie, connu aux régions Méditerranéennes avant l`orange sucré et introduit en Espagne par les Arabes. Il n`est pas considéré comme un fruit de dessert à cause de son acidité; Il est utilisée dans les plats de viandes. Ce fruit resemble à l`orange sucré mais sa pelure est plus foncée et plus épaisse.

O

LE PAPIER CELLOPHANE



Un genre d`enveloppe protectif et imperméable de feuilles fines d`Aluminium et qui peut être plié, ployé ou enroulé.

LE PAPRIKA



Un poivron doux d`origine le Mexique. L`épice produit de ce poivron, le "Paprika", donne une saveur délicieuse et une couleur rouge attirante aux plats. Elle est disponible fraîche, sèche et en poudre.

LA PÂTE À BRICK / LES FEUILLES DE FILO



Une pâte très fine utilisée pour préparer des pâtés farcies ou dans les pâtisseries.

LA PÂTE DE SÉSAME



C`est une pâte huileuse et épaisse produite des graines moulues de sésame. La tahina a besoin d`être bien fouettée avant d`être utilisée. Elle peut être ajoutée à des sauces et des trempettes qui accompagnent les plats du Moyen Orient, le "Taratour" est un simple example. De même la tahina peut être ajoutée à plusieurs autres plats pour les assaisonner comme les célèbres "Baba Ghannouj" et le "Hommos Bil Tahina".

P

Le Persil

Cette herbe populaire, d`origine Europe du Sud, est cultivée maintenant dans la plupart des pays. Il y a deux genres de persil: le persil aux feuilles frisées et celui aux feuilles plates. Le dernier est le plus utilisé au monde Arabe puisqu`il est plus aromatique que son cousin aux feuilles frisées. Il est essentiel pour plusieurs plats comme pour la célèbre "Tabbouleh". Le persil favorise la croissance, calme les douleurs des cycles et les régularise et diminue les douleurs provoquées par les calculs des voies urinaires.



Le Petit Pois

Un célèbre genre de légume d`une couleur verte. Les graines se développent dans des cosses qui sont aussi appelées "Mange-tout" puisqu`elles peuvent être mangées toutes entières. Les graines sont aussi disponibles prêtes en boîtes de conserve.



Le Pissenlit

Le pissenlit est une nuisance pour le jardinier et un délice pour le cuisinier. Ses feuilles tendres constituent une salade délicieuse; celles qui ne sont plus tendres, ont besoin d`être cuites avant d`être préparées et servies.



P

LES PISTACHES

Les pistaches sont natives du Moyen Orient. Elles sont vendues en coquilles ou décortiquées et cuites; elles sont irrésistibles. Les pistaches sont un ingrédient versatile puisqu`elles sont essentielles dans les plats du Moyen Orient, de Grèce, de Turquie et dans tous les desserts Arabes surtout la délicieuse glace aux pistaches. Elles sont disponibles aussi en poudre.



LE POIREAU

Un légume natif d`Europe d`une couleur verdâtre. Il a une longueur de 20 à 25 cm et un diamètre de 2 cm. Il appartient à la famille des oignons; si il est mangé cru, il a une saveur forte et si il est cuit, il a une saveur douce (pour le préparer, coupez ses racines, coupez-le en deux en long, ôtez sa peau rude puis séparez ses couches en le plongeant dans de l`eau froide).



LE POIS CHICHE

Il est utilisé depuis longtemps en Égypte, en Grèce et dans la plupart des pays Arabes. C`est un genre de légumes secs très populaire et qui doit être macéré dans de l`eau froide pour 12 à 48 heures, avant de le cuire. Le pois chiche est disponible prêt en boîtes de conserves.



P

LE POIVRE

Étant unique et important pour la cuisine, le poivre est justement connu d`être le roi de toutes les épices. Il est cultivé dans les pays du sud-est d`Asie et de même en Brézil. Avant, il était très précieux et sa valeur grandissait après sa grande demande par l`Empire Romaine, ce qui a rendu les Arabes riches étant ses fournisseurs. Deux genres de poivres sont très utilisés Le blanc (Abyad) et le noir (Aswad). Les deux genres sont aromatiques et offrent une saveur poivrée aux plats et de même ils font digérer, mais tous ceux qui souffrent de varices ou d`hémorroïdes doivent les éviter. Le poivre est disponible en graines et en poudre.



LE POURPIER

Le pourpier est natif des régions Méditerranéennes et était utilisé dans la cuisine depuis l`Âge Romain. Ses feuilles succulentes sont délicieuses et surtout si ajoutées à une salade; elles forment un ingrédient nécessaire du "Fattouche". Le pourpier peut être aussi cuit comme l`épinard. Il est aussi disponible sec.



P

LES QUATRE ÉPICES



D`origine le Nouveau Monde, cette épice resta unconnue jusqu`au XVI e siècle quand elle était introduite en Europe par les Espagnols. Elles est utilisée maintenant dans la cuisine du monde entier et surtout adoptée au Moyen Orient pour sa similarité avec les saveurs combinées du clou de girofle, de la canelle (parfois substituée par la gingembre et surtout en France) et de noix muscade avec une légère saveur harmonique de poivre noir d`où provient son nom de combinaisons d`épices. Les meilleurs graines du 4 épices se trouvent en Jamaïque. Quand ses arbres sont en fleurs, l`air entourant est parfumé. Cette épice est versatile, elle peut être utilisée avec les deux genres de plats sucrés et salés. Essayez et vous remarquerez la différence du goût.

Q

LE RADIS

Le radis est d`origine l`Asie du Sud. Il y a plusieurs genres de radis mais le plus utilisé aux pays Arabes est le radis au couleur rouge qui a un goût fort ou doux selon sa grandeur.



LES RAISINS SECS



Les raisins sont séchés depuis les temps Bibliques. Ils sont utilisés dans les plats savoureux et les pâtisseries.

LE RIZ



Il est cultivé en Asie, en Afrique, en Amérique du Nord, en Europe du Sud et en Australie. Il est facile à digester. Il y a plusieurs genres de graines longues, moyennes et rondes, Basmati, Patna, Risotto, brunes, blanches, etc....

R

LE SAFRAN

Le safran est l`épice la plus chère. Il est utilisé dans la cuisine dès l`époque de Salamon. Il était une grande favorite pour les commerçants Phéniciens qui le prenaient avec eux n`importe où ils allaient. Il est natif des régions Méditerranéennes. Le safran donne une belle couleur jaune aux plats. Il est disponible sec et en poudre. Il facilite la digestion et son arôme pénétrante ouvre l`appétit.



LES SEPT ÉPICES

Dès le XVII e siècle, les livres de cuisines avaient commencé à présenter des listes de mélanges d`épices; pourtant rares mélanges sont encore utilisés. Ce traditionnel mélange d`épices est surtout utilisé dans les pays Arabes. C`est une combinaison de canelle, de clous de girofle, de noix muscade, de cumin, de coriandre, de poivre et de paprika, d`où provient son nom de sept genres d`épices.



S

LE SÉSAME

Les graines de sésame sont utilisées depuis 2000 années environ dans les régions tropicales de l`Asie et au Moyen Orient. Il y a plusieurs variétés de graines: blanches, brunes et noires. La célèbre "Tahina" est produite des graines blanches. Les graines de sésame offrent une saveur délicieuse aux plats et aux pâtisseries; elles combattent l`aérophagie, les ballonnements et la somnolence. Le sésame est disponible en graines et en poudre.



LE SUCRE

Le Sucre est l`un des plus anciens condiments. Sa forme première était un liquide extrait des cannes à sucre. Christophe Colomb l`a introduit en Asie. Aujourd`hui, il est extrait des cannes à sucre et des betteraves sucrières et il est disponible en plusieurs formes: pur, raffiné, brun, en cubes, granulé, fin et en poudre.



LE SUMAC

Le sumac est cultivé au Moyen Orient. Sa couleur est rouge et il donne une saveur citronnée aux plats et aux salades comme le "Fattouche". C`est l`un des ingrédients du "Thym Sésamé". Le sumac est disponible en graines, en pépins et en poudre.



S

LE THYM

Une herbe native de l`Europe du Sud, et cultivée abondamment dans les pays Méditerranéennes. Le thym a une saveur distinguée et aromatique qui embellisse le goût des plats. Il est un ingrédient nécessaire du "Thym Sésamé", et il est très délicieux avec les "Manakiches" ou en sandwich si mélangé avec de l`huile d`olive. Le thym aide la circulation du sang, lutte contre la faiblesse et constitue un antibiotique naturel. Il est disponible frais et sec.



LE THYM SÉSAMÉ



Un mélange délicieux du Moyen Orient qui combine du thym pulvérisé avec du sumac et des graines de sésame grillées. Ce mélange est utilisé pour préparer les "Manakiches". Le mot Zaatar est utilisé pour désigner le thym.

T

LA TOMATE

La tomate est l`un des ingrédients les plus savoureux et les plus versatiles. Elle est native de l`Amérique du Sud, puis elle s`est intégrée dans les cuisines de l`Europe et des pays Méditerranéens. Il y en a plusieurs genres de tomates mais les plus utilisées chez nous sont celles qui sont les plus communes et qui sont valables toute l`année. Les tomates sont disponibles fraîches, en conserves et en purée.



LA TRUFFE

La truffe est la reine des champignons sauvages. Elle a une saveur incomparable. Son prix est haut et varie d`une année à l`autre. Elle entre dans la préparation de plusieurs plats. Les truffes poussent sous terre; en automne, les chiens les trouvent à l`aide de leur odeur.

T

LE VINAIGRE

L`origine du mot vinaigre vient du Français “Vin Aigre”. Il y a plusieurs genres de vinaigre, les plus utilisés sont Le rouge et le blanc. Les meilleurs vinaigres sont ceux qui sont âgés au moins dix ans. Le vinaigre est très utilisé dans la cuisine orientale: il offre un goût special et une saveur versatile à certains plats; il est utilisé pour saumurer des légumes et pour assaisonner les salades. Gardez le vinaigre dans un endroit frais loin de la lumière et pas besoin de le réfrigérer.



V

Adobe™ Acrobat™ Reader Online Guide

This online guide contains information to help you use the Acrobat Reader program. For installation instructions and system requirements, see the *README* file accompanying your software. Click one of the following topics to go to an explanation of that topic:

How to use this online guide

About Adobe Acrobat

The Acrobat Reader window

Status bar

Preferences

Using links

Using notes

Displaying documents in Full-Screen mode

Reading an article

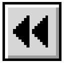
How to upgrade

How to use this online guide

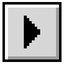
Use these procedures to navigate through this guide:



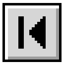
Click underlined text to go to the topic indicated. Underlined text indicates text that is “linked” to another part of this guide.



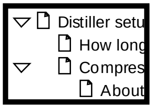
Click the Go Back button in the toolbar to return to your previous location.



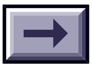
Click the Next Page button in the toolbar to go to the next page of the guide.



Click the First Page button in the toolbar to return to the opening screen of this guide.



Click the bookmark name to go to the topic marked by that bookmark. Click the triangle to the left of a bookmark to show and hide subordinate bookmarks. The bookmarks for this guide provide a complete list of topics.



Click the arrow button to go to the next screen of any continued topic.

About Adobe Acrobat

The Adobe Acrobat product family consists of three products designed to bring electronic document solutions to a wide range of users:

- **Acrobat Exchange –** provides all the software a business user requires for creating electronic documents from common applications. Included in Acrobat Exchange are the Acrobat Exchange viewer and PDF Writer for creating and modifying electronic documents. Acrobat Exchange includes Acrobat Search for full-text searches of indexed Portable Document Format (PDF) files. The Acrobat Exchange product also includes the Acrobat Reader for Macintosh®, Windows™, DOS®, and UNIX®.

- **Acrobat Pro –** combines Acrobat Exchange and Acrobat Distiller™. Acrobat Distiller converts any PostScript™ language file into PDF. Set up Acrobat Distiller to convert PostScript files on a local Macintosh or Windows computer, or to monitor directories on a network file server, which provides Distiller conversion services to any number of network users.

- **Acrobat for Workgroups –** provides everything a workgroup of 10 requires: 10 licenses of the Acrobat Exchange viewer for Macintosh and Windows, 1 license of Acrobat Distiller, and Acrobat Catalog™ to create indexes for full-text cross-document searches.

To find out how to order Acrobat products, click one of the following topics:

How to upgrade   Order form

The Acrobat Reader window

You open a document in the Acrobat Reader window. You can display bookmarks or thumbnails in an overview area to the left of the document.

Beneath the menu bar at the top of the window is the toolbar; at the bottom left of the window is the status bar. At the right of the window is a vertical scroll bar that enables you to scroll up and down through a document. The overview area of the window includes an independent scroll bar that you can use to scroll through bookmarks or thumbnails.

See these topics for more information about the Acrobat Reader window:

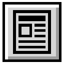
Status bar fields and controls

Tools and buttons

Tools and buttons

The toolbar contains tools for selecting and viewing documents. Select a tool by clicking the tool icon. To hide or show the toolbar, choose Hide Toolbar or Show Toolbar from the Window menu.

The toolbar contains the following tools and buttons:



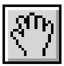
Click the **Page Only** button to close the overview area of the window.



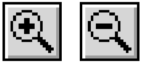
Click the **Bookmarks and Page** button to open the overview area and display bookmarks created for the document. Click a bookmark's name to go to the location marked by that bookmark.



Click the **Thumbnails and Page** button to open the overview area and display thumbnail images of each document page. Click a thumbnail to go to the page marked by that thumbnail.



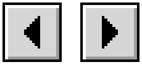
Use the **hand** tool to move a document page on-screen when it does not fit within the window. Drag the hand tool in the direction you want to move the page.



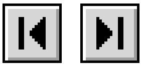
Use the **zoom** tools to magnify and reduce the page display by a factor of 2.



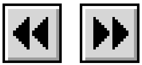
Use the **select text** tool to select text in a document, which can then be copied to the Clipboard by using the Copy command. Choose Select Graphics from the Tools menu to select graphics in a document.



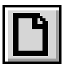
Use the **Previous Page** or **Next Page** button to move the document backward or forward, one page at a time.



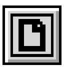
Use the **First Page** or **Last Page** button to move the document to the first or last page of a document.



Use the **Go Back** and **Go Forward** buttons to retrace your steps in a document, moving to each view in the order visited. Go Back also returns you to the original document after you click a link to another document.

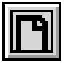


Click the **Actual Size** button to display the page at 100 %.

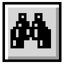


Click the **Fit Page** button to scale the page to fit within the window.

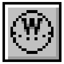




Click the **Fit Width** button to scale the page to fill the width of the window. Pressing this button and the Option (Macintosh) or Control (Windows) key fills the window with only the visible text and graphics on the page.



Click the **Find** button to search for part of a word, a complete word, or multiple words in a document.

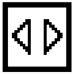


Click the **Web Browser** button to start your Web browser. If your Web browser is already running, it becomes the active application.

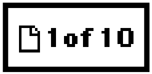
If the Web Browser button does not appear in the toolbar, make sure you have the Weblink plug-in installed and that the Show Toolbar Button option in the Weblink Preferences dialog box is selected. (To set the Show Toolbar Button option, choose Edit > Preferences > Weblink.)

Status bar fields and controls

The status bar contains the following fields and controls:



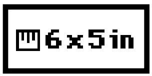
The **window splitter** adjusts the width of the overview and document areas. Drag the control to where you want to divide the two areas.



The **page number box** displays the current page number and lets you go to a specified page in a multipage document. Click the page number box to display the Go To Page dialog box.



The **magnification box** displays the current page magnification and lets you select various magnifications. Choose Other from the menu to display the Zoom To dialog box.



The **page size box** shows the size of the current page by using the units specified in the Preferences dialog box.

Preferences

The Preferences items in the Edit menu allow you to set preferences that affect all the Acrobat documents you view.

General preferences

Choose Preferences > General to set these options:

- **Default Magnification** is the magnification that Acrobat Reader uses when documents are opened.
- **Max Fit Visible Magnification** is the maximum magnification for Fit Visible and for viewing articles. The Fit Visible option automatically selects the appropriate zoom level to display the visible elements of a page.
- **Display Large Images** displays large images without replacing them as gray boxes. A large image is an image that requires many bytes of storage and that takes a long time to display.
- **Use Page Cache** may reduce the amount of time it takes to page through a document.

- **Greek Text below [______] pixels** displays the size of characters below which Acrobat Reader *greeks* characters (displays characters as gray lines). Increasing the size of greeked characters speeds page display.
- **Substitution Fonts** controls which multiple master fonts Acrobat Reader substitutes for Type 1 fonts that are not available on your system.
- **Page Units** displays the units of measurement (inches, millimeters, or points).
- **Display Splash Screen at Startup** displays the product splash screen when you start the Reader viewer.
- **Display Open Dialog at Startup** displays the Open dialog box when you start the Reader viewer.
- **Maximize Application on Opening** (Windows only) maximizes the application window to fill the entire display.

Full-Screen preferences

Choose Preferences > Full Screen to set these options:

- **Change pages** specifies mouse and keyboard control, or automatic advancement every specified number of seconds.
- **Loop** displays the document continuously, looping from the first page to the last.
- **Background color** specifies the window’s background color.

See Displaying documents in full-screen mode for instructions.

Displaying documents in Full-Screen mode

Choose View > Full Screen to make the PDF document fill the entire monitor screen.

The characteristics of full-screen documents are set through the Full Screen Preferences dialog box. See Full-Screen preferences for more information.

The pointer remains active during Full-Screen mode so that you can click links and open notes. Thumbnails and bookmarks are not accessible in Full-Screen mode.

The following tools and commands are accessible through their command-key shortcuts:

- All View menu commands except Page Only, Bookmarks and Page, and Thumbnails and Page
- The Hand, Zoom-In, and Zoom-Out commands in the Tools menu

To exit from Full-Screen display mode, press the Escape key, or advance past the last page.

Using links

Creators of PDF documents can create hypertext links that connect two parts of a document. Links can connect part of a PDF document to another PDF document or to another application file, such as a spreadsheet or movie. Links also connect PDF documents to documents on Web servers.

To use a link:

Click any text or graphic that is identified as a hypertext link. The pointer changes to a pointing finger when positioned over a link. When moved over a Web link, the pointing finger contains a W.

To return from a link to a PDF document:

Click Go Back or choose Go Back from the View menu to return to the previous page view.

To return from a link to a Web document:

Make the Acrobat window active.

Using notes

When you encounter a note in a PDF document, double-click it to open the note window. To find the next note in the document, choose Find Next Note from the Tools menu.

To close the note window, click the close box in the upper left corner of the note. (Macintosh users can also press Command+W.)

Reading an article

Creators of PDF documents can define document *articles* that automatically guide you through sections of a document.

To read an article:

Choose View > Articles. (The menu item is dimmed if no articles exist in the document.) The Articles dialog box appears.

Select the article you want to read from the title list, and click View to go directly to the beginning of the article, or click the beginning of the article with the hand tool. Place the hand tool pointer on any box in the article.

If you start at the first article box, the pointer changes to Read Article, and the status bar shows Read Article.

Click anywhere in the article or press Enter to follow the text of the article view by view.

To return to the previous view of the article:

Hold down the Shift key and click.

To return to the beginning of the article:

Hold down Option/Ctrl and click.

To exit an article at any time:

- Select any navigation method other than pressing Enter or Return.
- Go to another article or page.
- Click + Shift + Option (Macintosh) or Shift + Ctrl + Click (Windows).

Note*: If you exit an article by going to a specific page using Go To Page or the toolbar buttons, the page is displayed with the Default Magnification preference setting. The magnification in effect while you read the article is not used.*

How to upgrade

If you're using Acrobat Reader to view a Portable Document Format (PDF) file created by someone else, you can do much better with Acrobat Exchange 2.1 for just $195 (U.S.). Outside North America, contact your local Adobe reseller.

Acrobat Exchange 2.1 for Macintosh or Windows includes:

- Acrobat Exchange and PDF Writer for creating your own PDF files
- Acrobat Search for full-text search and retrieval of files indexed with Acrobat Catalog
- Acrobat Reader for Macintosh, Windows, DOS and UNIX to view and print your PDF files

In North America, to order or to locate the Adobe authorized reseller nearest you, call 800-521-1976. Please mention offer number 9-02-02-9.

Alternatively, print or fax the order form to 408-655-6096, or mail it to: Adobe Systems Incorporated, P.O. Box 6458, Salinas, CA 93912-6458.

Adobe Acrobat Reader 2.1 Online Guide

Written and designed at Adobe Systems Incorporated, 1585 Charleston Road, Mountain View, CA 94039-7900

Adobe Systems Europe Limited, Adobe House, Edinburgh EH11 4DU, Scotland, United Kingdom

Adobe Systems Co., Ltd., Yebisu Garden Place Tower, 4-20-3 Ebisu, Shibuya-ku, Tokyo 150, Japan

Adobe™ Acrobat Exchange™ 2.1

☐ Yes, I want Acrobat Exchange 2.1!

Acrobat Exchange 2.1 includes the Acrobat Exchange viewer and the PDF Writer driver for creating my own PDF files; Acrobat Search, which lets me quickly find detailed information contained in any document indexed with Acrobat Catalog; and Acrobat Reader 2.1, which I can send FREE to anyone to enable them to view and print my PDF files—all for just $195 (U.S.).

Order Information

First Name (Please print) MI Last Name

Company Name

Address (No P.O. boxes please)

Address (continued)

City

State/Prov Zip/Postal Code Country

– –

Daytime Telephone

Order Information

Quantity	**Program**	**Price:** $195 (U.S.)
______	Adobe Acrobat Exchange 2.1 for Macintosh®	$
______	Adobe Acrobat Exchange 2.1 for Windows®	$

Shipping $ 7.50

Sales Tax (AZ,* CA, CO, CT,*DC, FL,* GA,* IL, IN,* KS,* MA, MD, MI, MN, MO, NC,* NJ, NM,* NY,* OH, PA,* RI, TN,* TX,* VA, WA* and WI residents add appropriate sales tax.
*In these states, include shipping cost when figuring Sales tax.)

(For Canadian orders, add $5.00.) $

Total $

Payment Information

☐ Check/Money Order
(Make payable to "Adobe Systems Incorporated" in U.S. dollars, drawn on a U.S. bank.)

☐ Visa ☐ MasterCard ☐ American Express

Credit Card Number Expiration Date

Signature *(Required for all credit card purchases)*

For fast service, call 800-521-1976 or print and fax this form to 408-655-6096. Or mail to:

Adobe Systems Incorporated
P.O. Box 6458
Salinas, CA 93912-6458

Outside the U.S.A. and Canada, contact your local Adobe distributor.

Adobe™